
GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2054 - READAPTACIÓ A L'ESFORÇ

Informació general

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Quart
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Els materials complementaris poden estar també en anglès

Competències que es treballen

Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

Específica

- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i de l'esport
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- Realitzar programes d'activitats físiques i esportives
- Seleccionar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat
- Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per l'emprenedoria en activitats marítimes, wellness i salut

General

- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Entendre els fonaments de l'acondicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport

Transversal

- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Generar recursos per l'adaptació a noves situacions i resolució de problemes, i per l'aprenentatge autònom i la creativitat
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional
- Actuar dins dels principis ètics necessaris pel correcte exercici professional, segons el marc normatiu

Descripció

Les descompensacions produïdes degudes a les rutines del dia a dia, la mala pràctica esportiva entre molts altres factors pot afavorir l'aparició de lesions. Per això, en la present assignatura es pretén la prevenció de lesions i en cas de la seva aparició, com treballar per a la seva efectiva i ràpida recuperació, per evitar la recaiguda o una nova lesió.

Establir quins són els passos a seguir en qualsevol readaptació esportiva i com poder dur-la a la pràctica combinant la teoria i les publicacions actuals amb la realitat del dia a dia dels equips d'elit i els centres de readaptació.

Resultats d'aprenentatge

- Adaptar i entrenar mitjançant l'observació, l'anàlisi i la valoració funcional a persones amb discapacitat neurològica amb especial atenció a l'activitat física (activitats de la vida diària) i l'esport.

Metodologia de treball

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fóra de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant, i de la seva bona gestió del temps.

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants, simulacions	1.2
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums...), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	4.8

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

Tema 1. Introducció a la readaptació de l'esforç. Concepte, fases i factors de risc. Treball de prevenció

Tema 2. Lesions musculars i readaptació. Casos Pràctics

Tema 3. Lesions tendinoses i readaptació.

Tema 4. Control Neuromuscular

- Tema 5. Extremitat Superior i readaptació. Casos Pràctics
- Tema 6. Càncer i readaptació. Casos Pràctics
- Tema 7. Lesions de columna i readaptació. Casos Pràctics
- Tema 8. Lesions osees i readaptació
- Tema 9. Lesions sistema nerviós i readaptació. Casos Pràctics
- Tema 10. Lligament Creuat Anterior i readaptació. Casos Pràctics.
- Tema 11. Readaptació a la platja. Opcions que ens dona en un procés de readaptació.
- Tema 12. Lesions de turmell i readaptació. Casos Pràctics.
- Tema 13: Tecnologia aplicada a la readaptació.

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, on s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificació en les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa en tot el territori estatal):

0 - 4,9: Suspens (SS)

5,0 - 6,9: Aprovat (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Excelent (E)

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua i una avaluació final. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Avaluació	Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Contínua	Treballs individuals i/o en parelles	30%	CB2, CB3, CB4, CB5, G2, G4, G6, G9, T1, T2, T3, T4, T6, T8, E2, E7 E8, E11
Contínua	Pràctiques	30%	CB2, CB3, CB4, CB5, G2, G4, G6, G9, T1, T2, T3, T4, T6, T8, E2, E7 E8, E11
Final	Examen Pràctic	40%	CB2, CB3, CB4, CB5, G2, G4, G6, G9, T1, T2, T3, T4, T6, T8, E2, E7 E8, E11

Els treballs individuals i/o en parelles i les pràctiques consistiran en la realització de les activitats corresponents a la part presencial i no presencial de l'assignatura, que es desenvoluparà a l'aula i el moodle de l'assignatura.

L'examen pràctic final comprendrà els continguts teòric-pràctics que s'han impartit durant l'assignatura.

Per fer promig de la part pràctica (Treballs Individuals, Pràctiques i Examen Pràctic), cal tenir una nota mínima de 4,5 sobre 10.

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Realització mínima obligatòria a les pràctiques del 60%. En aquesta forquilla de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió.
- Lliurament en moodle del treball individual i les pràctiques en data.

- Aprovació de l'examen pràctic amb una nota igual o superior a 5/10.
- Aprovació de l'examen teòric amb una nota igual o superior a 5/10.
- L'assignatura s'aprovarà sempre que la suma de les qualificacions parcials, és a dir, treball individual, més pràctiques, més l'examen pràctic, més examen teòric, sigui igual o superior a 5/10.
- Es farà un promig de part Pràctica (Treballs, Pràctiques i Examen Pràctic) del 60% i Examen Teòric del 40% per tenir la nota final de l'assignatura.

IMPORTANT:

Si no se supera l'avaluació continua per incompliment dels requisits necessaris per a això, anteriorment descrits, l'alumne suspendrà l'assignatura i haurà de recuperar la totalitat de l'assignatura.

Recuperació

Dins del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no aconseguides durant l'assignatura. D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'examen. Si la qualificació és de No presentat/da, no es podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen Teòric	100%	CB2, CB3, CB4, CB5, G2, G4, G6, G9, T1, T2, T3, T4, T6, T8, E2, E7 E8, E11

La recuperació de l'assignatura serà a través d'un examen teòric dels continguts desenvolupats durant l'assignatura i a més seran inclosos tots els continguts dels treballs individuals i/o en parelles, la part pràctica i l'examen pràctic. Es guardarà la nota dels treballs individuals/parelles, pràctiques i examen pràctic.

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Bahr R, Maehlum S, Bolic T. (2007). Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Médica Panamericana.
- Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.
- Freese, J. (2006). Fitness Terapéutico. Paidotribo, Barcelona.
- Romero D., Tous J., Prevención de lesiones en el deporte. Editorial Medica Panamericana. Madrid, 2010

Complementaris

Bibliografies

- Güeita J, Fraile MA., Fernández C., (2015). Terapia acuática. Abordaje desde la fisioterapia y la terapia ocupacional. Elviver.
- Gabriel Ng. (2004) Tratamientos en Fisioterapia del ejercicio y del deporte. Elsevier. Madrid.
- Guillén García P. (1996). Lesiones deportivas. Madrid: MAPFRE S.A.
- Hall, C.M., Brody, L.T. (2006). Ejercicio terapéutico. Recuperación Funcional. Paidotribo,
- Joyce D., Lewindon D. Sport Injury prevention and rehabilitation. Integrating medicine and science for performance solutions. Routledge
-

Kolt GS, Snyder-Mackler L. (2004). Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Madrid: Elsevier España, S.A.

- Paredes, V., Gallardo, J., Porcel, D., Vega, R., Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). La Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones. Madrid: Onporsport.
- Renström PAFH. (1999). Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Barcelona: Paidotribo.
- Schünke M, Schulte E, Schumacher U. (2005). Prometheus: texto y atlas de anatomía. Madrid: Médica Panamericana S.A..